



# FONDATION DE LA MASSOTHÉRAPIE

*L'aide à mieux vivre*

Créée en 2010, la Fondation de la massothérapie est une initiative de la Fédération québécoise des massothérapeutes agréés (FQM), née du désir d'apporter un soutien aux milliers de personnes aux prises avec le cancer ou la douleur chronique. La Fondation contribue ainsi à améliorer leur qualité de vie en leur offrant des soins de massothérapie adaptés à leur état de santé.



« La massothérapie m'a donné le calme et la qualité de sommeil dont j'avais besoin pour passer à travers mon traitement de radiothérapie. Disons que ça m'a libéré de mon anxiété et ça m'a appris à apprécier le moment. Aujourd'hui, je savoure la vie avec mon fils. »

— *Martin Ethier*  
cancer colorectal

## Donnez! Recevez!

Vous pouvez contribuer à l'effet papillon de notre Fondation et soulager des milliers de gens en faisant un don. Si tel est votre souhait, ou si vous avez vous-même besoin de reprendre votre envol grâce à des massages adaptés, nous vous invitons à visiter notre site Web où vous trouverez plus d'informations :

[www.fondationfm.ca](http://www.fondationfm.ca)

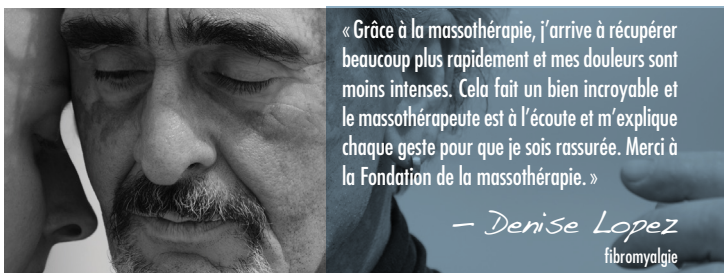
4428, boul. Saint-Laurent, bureau 400, Montréal (Québec) H2W 1Z5

T 1 800 363-9609 | F 514 597-0141 | [www.fondationfm.ca](http://www.fondationfm.ca)

# LA MASSOTHÉRAPIE, AU CŒUR DE VOTRE santé

## DES SOINS DE QUALITÉ, EN TOUTE SÉCURITÉ

Les massages sont effectués par des massothérapeutes agréés ayant reçu une formation spécialisée adéquate dans une école accrédité par la FQM, qui a obtenu la certification ISO 9001 : 2008. Ils sont hautement qualifiés pour prodiguer des soins qui soient bien adaptés à l'état de santé de la personne. Étant vigilants et consciencieux, ils connaissent bien les indications et les contre-indications.



« Grâce à la massothérapie, j'arrive à récupérer beaucoup plus rapidement et mes douleurs sont moins intenses. Cela fait un bien incroyable et le massothérapeute est à l'écoute et m'explique chaque geste pour que je sois rassurée. Merci à la Fondation de la massothérapie. »

— Denise Lopez  
fibromyalgie

## LES BIENFAITS DE LA MASSOTHÉRAPIE

Un massage de qualité, adapté à l'état de santé de la personne éprouvée par la maladie ou la douleur, peut faire une grande différence dans sa vie quotidienne.

➤ **Pour les personnes aux prises avec un cancer :** En plus de diminuer la nausée, le stress, l'insomnie et les symptômes de dépression qui affectent souvent les personnes luttant contre un cancer, la massothérapie améliore la réponse immunitaire, la circulation sanguine et la mobilité articulaire.

➤ **Pour les personnes vivant avec des douleurs chroniques :** Le massage adapté réduit les raideurs et douleurs articulaires, atténue les tensions et spasmes musculaires et stimule la production d'endorphine. D'ailleurs, plusieurs études et analyses documentaires, comme celle de D<sup>e</sup> Andrea Furlan\*, du *Institute of Work & Health* à Toronto, ont démontré que la massothérapie agit de la même façon que des médicaments anti-inflammatoires et qu'elle est très efficace pour soulager la douleur chronique.

\* Furlan AD. & al. *Massage for low-back pain*. Cochrane Database of Systematic Reviews 2008, updated 2014; Justin D. Crane, Daniel I. Osborne 7 al. *Massage Therapy Attenuates Inflammatory Signaling After Exercise-Induced Muscle Damage*, Science Translational Medicine, 01 February 2012: Vol 4, Issue 119



FONDATION DE LA  
MASSOTHÉRAPIE  
*L'aide à mieux vivre*

UNE INITIATIVE DE:



Fédération  
québécoise  
des massothérapeutes  
agréés

DEPUIS 1979